yang memudaratkannya." **Diriwayatkan oleh at-Tirmidzi dan beliau berkata, "Hadits hasan shahih."**

[249]. BAB APA YANG DIBACA KETIKA HENDAK TIDUR

Allah تعالى berfirman,

﴿ إِنَّ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفِ ٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ لَأَيَٰتٍ لِّأُو۟لِى ٱلْأَلْبَٰبِ ١٩٠ ٱلَّذِينَ يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ﴾

"Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi." (Ali Imran: 190-191).

﴾1466﴿ Dari Hudzaifah dan Abu Dzar رضي الله عنهما,

كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ قَالَ: بِاسْمِكَ اللّٰهُمَّ أَحْيَا وَأَمُوْتُ.

"Bahwa bila Rasulullah ﷺ hendak tidur, beliau mengucapkan, 'Dengan NamaMu ya Allah, aku hidup dan mati'." **Diriwayatkan oleh al-Bukhari.**

﴾1467﴿ Dari Ali رضي الله عنه, bahwa Rasulullah ﷺ bersabda kepadanya dan Fathimah رضي الله عنهما,

إِذَا أَوَيْتُمَا إِلَى فِرَاشِكُمَا -أَوْ إِذَا أَخَذْتُمَا مَضَاجِعَكُمَا- فَكَبِّرَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِيْنَ، وَسَبِّحَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِيْنَ، وَاحْمَدَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِيْنَ.

"Bila kalian berdua hendak tidur -atau beranjak ke tempat tidur-, maka bertakbirlah 33 kali, bertasbihlah 33 kali dan bertahmidlah 33 kali."

Dalam sebuah riwayat,

اَلتَّسْبِيْحُ أَرْبَعًا وَثَلَاثِيْنَ.

"Tasbih 34 kali."

Dalam sebuah riwayat,

اَلتَّكْبِيْرُ أَرْبَعًا وَثَلَاثِيْنَ.

"Takbir 34 kali." **Muttafaq 'alaih.**

﴿1468﴾ Dari Abu Hurairah ﷺ, beliau berkata, Rasulullah ﷺ bersabda,

إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ، ثُمَّ يَقُوْلُ: بِاسْمِكَ رَبِّيْ وَضَعْتُ جَنْبِيْ، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِيْ فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا، فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِيْنَ.

"Bila salah seorang di antara kalian beranjak ke tempat tidurnya, maka hendaknya mengibaskan tempat tidurnya dengan bagian dalam kain sarungnya[820], karena sesungguhnya dia tidak mengetahui apa yang menggantikannya padanya, kemudian mengucapkan, 'Dengan Nama-Mu, wahai Tuhanku, aku meletakkan lambungku, dengan NamaMu pula, aku mengangkatnya. Bila Engkau menahan jiwaku[821], maka sayangilah ia, dan bila Engkau melepaskannya[822], maka jagalah ia dengan apa yang dengannya Engkau menjaga hamba-hambaMu yang shalih'." **Muttafaq 'alaih.**

﴿1469﴾ Dari Aisyah ﷺ,

أَنَّ رَسُوْلَ اللهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ نَفَثَ فِيْ يَدَيْهِ، وَقَرَأَ بِالْمُعَوِّذَاتِ، وَمَسَحَ بِهِمَا جَسَدَهُ.

"Bahwa bila Rasulullah ﷺ beranjak tidur, beliau meniup pada kedua tangannya, membaca *al-Mu'awwidzat* dan mengusapkan kedua tangannya ke tubuhnya." **Muttafaq 'alaih.**

Dalam riwayat keduanya,

أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَّيْهِ، ثُمَّ نَفَثَ فِيْهِمَا فَقَرَأَ فِيْهِمَا:

---

[820] Bagian kain sarung yang bersentuhan dengan tubuh.

[821] Memegang ruhku.

[822] Tetap membiarkannya hidup di dunia.

﴿قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ ۝١﴾، وَ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلْفَلَقِ ۝١﴾، وَ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ ۝١﴾، ثُمَّ مَسَحَ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ، يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ، وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ، يَفْعَلُ ذٰلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ.

"Bahwa bila Nabi ﷺ beranjak tidur setiap malam, beliau menyatukan kedua telapak tangannya kemudian meniup pada keduanya, lalu membaca padanya '*Qul Huwallahu Ahad* (Surat al-Ikhlash)', '*Qul A'udzu Birabbil Falaq* (al-Falaq)', dan '*Qul A'udzu Birabbinnas* (an-Nas)', kemudian mengusapkan keduanya ke bagian tubuhnya yang terjangkau. Beliau memulai dengan kepala dan wajahnya serta bagian depan tubuhnya. Beliau melakukannya tiga kali." **Muttafaq 'alaih.**

Ahli bahasa berkata, اَلنَّفْثُ adalah meniup ringan tanpa disertai ludah.

﴿1470﴾ Dari al-Bara` bin Azib ﷺ, beliau berkata, Rasulullah ﷺ bersabda,

إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوْءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، وَقُلْ: اَللّٰهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِيْ إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِيْ إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِيْ إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِيْ إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِيْ أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِيْ أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مِتَّ مِتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُوْلُ.

"Bila kamu datang ke tempat tidurmu, maka berwudhulah seperti wudhumu untuk shalat, kemudian berbaringlah di sisi kananmu, kemudian ucapkan, 'Ya Allah, aku menyerahkan diriku kepadaMu, menghadapkan wajahku kepadaMu, memasrahkan urusanku kepadaMu, dan menyandarkan punggungku kepadaMu, karena berharap pahalaMu dan takut kepada azabMu. Tidak ada tempat berlindung dan selamat dariMu kecuali kepadaMu. Aku beriman kepada kitabMu yang Engkau turunkan dan NabiMu yang Engkau utus.' Bila kamu mati, maka kamu mati di atas fitrah[823], dan jadikan ia sebagai ucapan akhirmu." **Muttafaq 'alaih.**

---

[823] Yakni, Islam.

﴾1471﴿ Dari Anas ﷺ,

أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ قَالَ: اَلْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكَفَانَا وَآوَانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِيَ.

"Bahwa bila Nabi ﷺ beranjak tidur, beliau membaca, 'Segala puji bagi Allah yang telah memberi kami makan dan minum, mencukupi kami dan memberi kami tempat tinggal, berapa banyak orang yang tidak memiliki pencukup dan pelindung'." **Diriwayatkan oleh Muslim.**

﴾1472﴿ Dari Hudzaifah ﷺ,

أَنَّ رَسُوْلَ اللهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَرْقُدَ، وَضَعَ يَدَهُ الْيُمْنَى تَحْتَ خَدِّهِ، ثُمَّ يَقُوْلُ: اَللّٰهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ.

"Bahwa bila Rasulullah ﷺ hendak tidur, beliau meletakkan tangan kanan beliau di bawah pipi beliau kemudian mengucapkan, 'Ya Allah, lindungilah aku dari azabMu di hari Engkau membangkitkan kembali hamba-hambaMu'." **Diriwayatkan oleh at-Tirmidzi dan beliau berkata, "Hadits hasan." Diriwayatkan juga oleh Abu Dawud dari riwayat Hafshah ﷺ, di sana disebutkan bahwa Nabi ﷺ mengucapkannya tiga kali.**